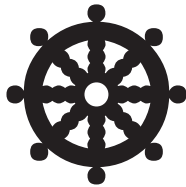


මාර්ග චිල නිවන් අවබෝධය පිණිස

භාවනා

සතර කමටහන්



2013
ධර්ම දානය පිණිස මුද්‍රණය කරන ලදී.



භාවනා (සතර කමටහන්)

මුද්‍රණය



දිමුතු ප්‍රින්ටර්ස්

අංක 103/A නුවර පාර, යක්කල.

දුර: 033-5623853 / 077-8829705

විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com

ප්‍රකාශනය

සීමාසහිත දිමුතු ප්‍රකාශන පුද්ගලික සමාගම

අංක 103/A නුවර පාර, යක්කල.

දුර: 033-5623853 / 077-8829705

“ධර්මදාන සඳහා විමසීම”

දුරකතන: 077-8829705, 071-8011793

071-4441545, 071-6332119

“ සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති ”
සියලු දාන වලට වඩා ධර්ම දානය උතුම්වේ.

පුණ්‍යාණුමෝදනාව.

සීලාදි උතුම් ගුණ කදම්බයක් සහිත සුපින්වතුන්ට
භාවනා ගුණ කදම්බය වඩාගෙන උතුම් වූ මාර්ග ඵල
නිවන් අවබෝධය පිණිස මෙම සතර කමටහන්
භාවනා අත්පොත උපකාරී වේවා !

උතුම් ධර්මදාන කුසලයේ අගය වටහාගෙන
නිරන්තරයෙන්ම ධර්මදාන කටයුතු වල නියැලෙන
ගරුකර මහා සංඝරත්නයටත් උන්වහන්සේ අනුව
යමින් මෙවැනි පොත් පත් මුද්‍රණය කර බෙදාහරිමින්
ධර්මදාන කාර්යයේ නියැලෙන අප කලාශාණ මිත්‍ර
පිරිසටත් මෙම පින් උතුම් නිර්වාන අපබෝධය
පිණිසම හේතු වේවා !

“ධර්මදාන සඳහා විමසීම”

දුරකතන: 077-8829705, 071-8011793
071-4441545, 071-6332119



පින්වත් උපාසක උපාසිකාවන්ට
ගුණ වඩන්ට සුදුසු පරිදි
වර්තමානයේ නා උයන ආරණ්‍යය
සේනාසනයේ වැඩ සිටින විශේෂයෙන්
ගිහි යෝගීන්ට භාවනා උපදෙස් ලබා
දෙන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සකසා
ඇති සතර කමටහන් පිළිබඳ දහම්
පත්‍රිකා මෙසේ පොතක් වශයෙන්
සැකසේ. භාවනා උපදෙස් ලබා දීමෙන්
යෝගීන් මුහුණ පාන අපහසුකම්
සලකා ඒ සියළු අපහසුකම් මඟ හරවා
පහසුවෙන් ගුණ වර්ධනය පිණිස උන්
වහන්සේ විසින් ලැබූ අත්දැකීම් සලකා
මෙම දහම් පත්‍රිකා නිර්මාණය වී ඇත.
යෝගීන් නිසි ආකාරයෙන් වැඩිය යුතු
ගුණ දියුණු කර ඉක්මනින් සසර
දුකෙන් මිදේවා යන්න උන්
වහන්සේගේ මෙහි සහගත පැතුමයි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව



අරහං
සම්මා සම්බුද්ධෝ
විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ
සුගතෝ
ලෝක විදු
අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී
සත්ථා දේව මනුස්සානං
බුද්ධෝ
භගවා

භාවනාවට වාඩි වූ යෝගාවචරයා මුලින්ම

බුද්ධ රත්නයට නමස්කාර කරමි නමස්කාර වේවා.
ධර්ම රත්නයට නමස්කාර කරමි නමස්කාර වේවා.
සංඝ රත්නයට නමස්කාර කරමි නමස්කාර වේවා.

මාගේ ජීවිතය ත්‍රිවිධ රත්නයටම පුජා කරමි. පුජා වේවා.
කියා ත්‍රිවිධ රත්නයට නමස්කාරයෙන් හා ජීවිත පුජාවෙන්
පටන් ගත යුතුය. එසේම සසර දුකින් ගැලවීමට උපකාර
කරන සියලු කලාණ මිත්‍රයන්ටද නමස්කාර කරමි
නමස්කාර වේවා. මාගේ ජීවිතය පුජා කරමි පුජා වේවා.
කියාද සිහිපත් කළ යුතුය. පසුව තමාගේ ජීවිතයේ දුටු
(දුක්ක සැනින් ශුද්ධාව ගරුත්වය උපදින) බුදු පිළිම
වහන්සේ නමක් මතක් කර ගෙන ජීවමාන බුදු හිමි වැඩ
හිදින්නා සේ තමා ඉදිරියේ සිටින්නා සේ එම බුදු රුව
මොහොතකට සිතින් මවා ගත යුතුය. ඉන් අනතුරුව
බුදුගුණ 09 ගෙන මුල සිට අගට සිහිපත් කළ යුතුය. මෙහිදී
තේරුම ගැන නොසිතා බුදුගුණ වචනය පමණක් මතා
සිහියෙන් සිහිපත් කිරීම කළ යුතුය. අරහං ගුණයේ සිට
භගවා ගුණය දක්වා නැවත නැවත මෙනෙහි කොට අග
ගුණයේ සිට මුල ගුණය දක්වා ද මෙනෙහි කිරීම පටන්
ගත යුතුය. එනම් භගවා ගුණයේ සිට අරහං ගුණය දක්වා
මෙලෙස මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් මනාව
පුහුණු වූ පසු පහත ලෙස භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

- * මුල ගුණයේ සිට අග ගුණය දක්වා වාර පහක්
මෙනෙහි කරන්න.
- * අග ගුණයේ සිට මුල ගුණය දක්වා වාර
පහක්මෙනෙහි කරන්න.
- * මේ දෙකම ගෙන (මුල සිට අගටත්/ අග සිට
මුලටත්) වාර පහක් මෙනෙහි කරන්න.
- * ගුණ තුනක් තෝරා ගෙන විනාඩි 02 පමණ
කාලයක් මෙනෙහි කරන්න. ගුණ තුන කොතනින්
හෝ තෝරා ගත හැකිය. ඒවා කෙටි වචන මෙන්ම

- පහසුවෙන් හැසිරවිය හැකි වීම භාවනාවට පහසු විය හැක. උදා.- අරහං /බුද්ධෝ/ හගවා.
- * මුලින් ගත් ගුණ තුනෙන් එකක් ඉවත් කොට ගුණ දෙකක් විනාඩි 02 පමණ කාලයක් මෙනෙහි කරන්න. උදා.- අරහං /බුද්ධෝ
 - * පසුව ගුණ දෙකෙන් එකක් ඉවත් කර තනි ගුණය ගෙන තමාට හැකි කාලයක් මෙනෙහි කරන්න. උදා.- අරහං අරහං අරහං ආදී වශයෙන්

තනි ගුණය ගෙන භාවනා වැඩීමේදී සිතේ සමාධිය දියුණු කළ හැක. එම නිසා ඉහත දැක්වූ පරිදි විනාඩි 10 කින් වැනි කෙටි කලකින් තනි ගුණයට පැමිණ එයම පැයකට වඩා පුහුණු වන ලෙස මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය. තනි ගුණය ගෙන භාවනා කිරීමේදී සිත වෙනත් අරමුණු ගැනීමට පටන් ගනී. ඒවා මග හරවා ගෙන භාවනා වැඩීමට නම් පහත සඳහන් උපක්‍රම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

උපක්‍රම.

1. භාවනා වැඩීමේදී තනි ගුණය ගෙන මධ්‍යම වේගයෙන් මෙනෙහි කර ගෙන යාමේදී සිත වෙනත් අරමුණු ගත හොත් මෙම මෙනෙහි කරන වචනය තරමක් වෙගවත්ව මෙනෙහි කරන්න. එවිට සිතට වෙන අරමුණු වල සැරිසරන්නට තියෙන අවකාශය අඩුවන නිසා සිත පාලනය කර ගත හැක. සිත පාලනය වූ ගමන් නැවතත් මධ්‍යම වේගයෙන් මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය.
2. තනි ගුණය මෙනෙහි කර ගෙන යාමේදී සිත බාහිර අරමුණු ගත හොත් නැවතත් බුදු ගුණ 03ම විනාඩියක් විතර සිහි කරන්න. එයින් එකක් ඉවත් කර ගුණ දෙක විනාඩියක් විතර සිහි කර නැවතත් තනි ගුණයට ම එන්න.

3 ඒ ගන්නා වූ තනි ගුණයේ තේරුම මතක තබා ගෙන වාඩි වුවහොත් සිත බාහිර අරමුණු ගැනීමේදී තේරුම කිහිප සැරයක්ම මතක් කිරීම කරන්න. එවිටද සිත පාලනය කර ගත හැක.

මෙසේ උපක්‍රම යොදමින් තනි ගුණයේ සිත තැන්පත් වන විදිහට දින ගණනාවක් පුහුණු කරන්න. ඒ අතර බුදු ගුණ නාවයේම තේරුම මතක තබා ගැනීම කළ යුතුය. කුමක් නිසාද අර මුලින් කළ පුහුණු වීමේදී විශේෂයෙන් සිදු වන්නේ සිහිය දියුණු වීමක් සිතේ එකඟ කම හෙවත් සමාධිය දියුණු වීමත්ය. ශ්‍රද්ධාව මතු කර ගන්න නම් එසේ දියුණු කර ගත් සිහියත් අවධි කරගත් සමාධියත් ඇතිව බුදුගුණයක් ගානේ තේරුමත් එක්කම මෙනෙහි කිරීම වාර ගණනාවක් කළ යුතු වේ. ඒ ගුණ මෙනෙහි කරමින් ලොව සිටින මිනිසුන් දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් හා ඒ ගුණ සැසඳීමේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සියලු දෙනාටම නැති ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණ සමුදායකින් පිරි කිසිවෙකුට සමකල නොහැකි උත්තමයෙක් යන්න වඩන්නා වූ යෝගාවචරයාට දනෙන්න ගනී. ඒ නිසාම බුදුරජාණන් කෙරෙහි පිරි ඉතිරි යන ශ්‍රද්ධාවක් සිත පුරා දොරේ ගලන්න ගනී.

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ රහසින්වත් පව් නොකළ හෙයින් ද සංසාර චක්‍රයේ කෙලෙස් ද (අවිද්‍යාව, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, නාම රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, තණ්හා, උපාදාන, භව,ජාති, ජරා ව්‍යාධි මරණ,ශෝක,පරිදේව,දුක්ඛ දෝමනස්ස) දස කෙලෙස් ද (රාග, ද්වේෂ, මෝහ, මාන, දිට්ඨි, ටීන, උද්ධච්ච, විචිකිච්චා, අභිරික, අනෝතප්ප) දස සංයෝජන ද (සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්චා, සීලබ්බත පරාමාස, කාම රාග, පටිස, රූප රාග, අරූප රාග, මාන , උද්ධච්ච, අවිජ්ජා) මේ ආදී සියලුම කෙලෙස් වාසනා සහිතව ආර්‍ය මාර්ග ඥාණයෙන් දුරු කළ හෙයින් ද, දෙවි මිනිසුන්ගේ විවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලාන ප්‍රත්‍ය ආදී ආමිස

පූජා හා සීල , සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන, ධුතාංග, අභිඤ්ඤා ආදී ප්‍රතිපත්ති පූජා ලැබීමට සුදුසු වන බැවින් ද අරහං නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍ය, සමුදය සත්‍ය, නිරෝධ සත්‍ය, මාර්ග සත්‍ය යන්න සතර සත්‍යයක් වශයෙන් ද, දුක්ඛ සත්‍ය පිරිසිඳ දැන ගත යුතුයි, සමුදය සත්‍ය ප්‍රභාන‍ය කළ යුතුයි, නිරෝධ සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතුයි, මාර්ග සත්‍ය වැඩිය යුතුයි යන කෘත්‍ය වශයෙන් ද, මම දුක්ඛ සත්‍ය පිරිසිඳ දැන ගත්තා, සමුදය සත්‍ය ප්‍රභාන‍ය කළා , නිරෝධ සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළා , මාර්ග සත්‍ය වැඩුවා යන කෘත්‍ය වශයෙන් ද තමන් වහන්සේ විසින් ම අන් අයගේ උපකාර නැතිව චතුරායථී සත්‍ය අවබෝධ කර ගත් බැවින් හා සංකාර, විකාර, ලක්ෂණ, ප්‍රඥ්‍යාප්ති, නිබ්බාන යන පංචවිධ නෙය්‍ය මණ්ඩලයෙන් යුක්ත වූ බැවින් ද ධාණා ධාණ ඥාණය, කම්ම විපාක ඥාණය, සබ්බත්ත ගාමිණී පටිපදා ඥාණය, අනේක ධාතු නානා ධාතු ඥාණය, නානාධ්මුත්තික ඥාණය, ධ්‍යාන සංක්ලේශ ඥාණය, ඉන්ද්‍රිය පරෝපරියන්තේ ඥාණය, පුබ්බේ නිවාස ඥාණය, දිබ්බ චක්ඛු ඥාණය, ආසවක්ඛය ඥාණය, යන දස බල ඥාණයෙන් යුක්ත වූ බැවින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක,

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ විදර්ශනා ඥාණය, මනෝමය ඥාණය, ඉද්ධිවිධ ඥාණය, දිබ්බසෝත ඥාණය, පරචිත්ත විජානන ඥාණය, පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඥාණය, දිබ්බ චක්ඛු ඥාණය, ආසවක්ඛය ඥාණය, යන අෂ්ඨ විද්‍යා ධර්මයන්ගෙන් මෙන්ම ප්‍රාතිමෝක්ෂය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනයේ මාත්‍රාඥ්‍යාවය, ජාගරියානුයෝගය, ශ්‍රද්ධාව, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුග්‍රැත භාවය, ආරද්ධ විරිය, සතිය, ප්‍රඥාව, පළවන, දෙවන, තුන්වන, හතරවන රූප අරූප ධ්‍යාන යන මේ පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ

බැවින් විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ ශෝභන ගමනින් යහපත උදෙසා ගමන් ගත් නිසා ද සුන්දර වූ නිවනට ගමන් ගත් නිසා ද නැසු කෙලෙස් නැවත නූපදවමින් ගමන් ගත් නිසාද අන්ත දෙකට නොවැටි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ගමන් ගත් නිසා ද දීපංකර සම්බුදු ශ්‍රී පාද මූලයේ පටන් බෝධි මණ්ඩලය දක්වා නිසි ආකාරයට සමතිංසත් පාරමි පුරමින් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ගමන් ගත් නිසා ද ශෝභන දහම් දේශනා ඇති බැවින් ද දෙතිස්මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෙන්ද අසුවක් අනු ව්‍යාංජන ලක්ෂණයෙන්ද යුක්ත සොභමාන රූප සම්පත්තියක් ඇති හෙයින්ද සුගත නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ කාම, රූප, අරූප, යන තුන් ලෝකය ද සත්ත්ව, සංඛාර, අවකාශ, යන ත්‍රිවිධ ලෝකය ද රූප, වේදනා, සංඥා සංස්කාර විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධ ලෝකය ද දුක්ඛ ලෝකය, දුක්ඛ සමුදය ලෝකය, නිරෝධය, මාර්ගය යන ආයඨී සත්‍යන්ද යන මුළු ලෝක ධාතුන් අතැඹුලක් සේ දුටු හෙයින් ලෝක විදු නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන යනාදී ගුණයන්ගෙන් ඉතා උතුම් වූ හෙයින් ද , දමනය කළ නොහැකිව සිටි දේව, බ්‍රහ්ම, යක්ෂ, ප්‍රේත, මනුෂ්‍ය, තිරිසන් ගත සතුන් පවා කරුණාව, මෛත්‍රිය, ප්‍රඥාව හා සෘද්ධි බල යොදවමින් දමනය කළ නිසා අනුත්තර පුරිස දුම්ම සාරථී නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන සියලු සංස්කාරයන්ගේ යතාර්ථය දෙව් මිනිසුන්ට පෙන්වා දෙමින් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයෙන් මේ සසර දුකෙන් මිදිය හැකි යැයි

පෙන්වා වදාළ එකම ශාස්තෘයන් වහන්සේ බුදු රජාණන් වහන්සේය. එසේම දෙව් මිනිසුන්ට මෙලොව, පරලොව, ලෝකික ලෝකෝත්තර සැප පිණිස, වැඩ පිණිස දහම් දෙසූ එකම ශාස්තෘයන් වහන්සේ බුදු රජාණන් වහන්සේ ය. එබැවින් සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

8. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ පීලන, සංඛත, සංතාප, විපරිනාම, යන අර්ථයෙන් යුත් දුක්ඛ සත්‍ය ද ආයුහන, නිධාන, සංයෝග, පළිබෝධ යන අර්ථයෙන් යුත් දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය ද නිස්සරණ, විවේක, අසංඛත, අමත, යන අර්ථයෙන් යුත් දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍ය ද නියාන, හේතු, දස්සන, ආධිපතෙය්‍ය යන අර්ථයෙන් යුත් මාර්ග සත්‍ය ද යන චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කළ හෙයින් ද විතරාග , විතදෝෂ, විතමෝහ වන බැවින් ද තමන් වහන්සේ සියල්ල ඉතිරියක් නැතිව අවබෝධ කළා මෙන් අන් අයට ද චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර වූ බැවින් ද මව්පියන් සහෝදර සහෝදරියන් හිතමිත්‍රාදීන් විසින් තැබූ නමක් නොව 'බුද්ධ' යන්න පුරන ලද පාරමි ඇතිව සර්වඥඥානා ඥානය ප්‍රතිලාභයක් නිසා ධර්මයෙන් ලැබූ නමක් වන බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

9. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ ඵෙශ්වර්ය, කාම, ශ්‍රී, යස, ධර්ම, ප්‍රයත්න යන ලෝකික ලෝකෝත්තර භාග්‍යයන් ලැබීමට සුදුසු වන හෙයින් ද ක්ලේශ මාර, ස්කන්ධ මාර, අභිසංස්කාර මාර, දේවපුත්ත මාර, මච්චුමාර යන පඤ්ච මාරයන් විනාශ කළ බැවින් ද නාම රූප, ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පටිච්ච සමුප්පාද, සුවිසි ප්‍රත්‍ය, ආර්ය සත්‍ය, සප්ත බොජ්ජ ධර්ම වැනි පරමාර්ථ ධර්ම මැනවින් අවබෝධ කොට ඒ ආකාරයෙන්ම ධර්ම කොටස් බෙද බෙදා දැක්වූ බැවින් ද අසීමිත ගුණ සමුදායක් දරා සිටින බැවින්ද හගවා නම් වන සේක.

බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ ආනිශංස

1. බුදුරදුන් කෙරෙහි ගෞරව ඇත්තේ ය.
2. යටහත් පැවතුම් ඇත්තේය.
3. ශ්‍රද්ධාවෙන්, සිහියෙන්, ප්‍රඥාවෙන්, පුණ්‍ය බලයෙන් මහත් බවට පත්වන්නේ ය.
4. නිතර ප්‍රමෝදයෙන් වසන්නෙක් වේ.
5. කුඩා මහත් බිය ඉවසීමට, දුක් ඉවසීමට සමර්ථ වේ.
6. බුදුන් හා එක්ව වසම් යන අදහස ඇති වේ.
7. හදවතේ ධාතු කරඬුවක් තැන්පත් කළාක් මෙන්, පිඳි යුත්තකු වේ.
8. පව් කිරීමට ලැජ්ජා භය ඇත්තෙකු වෙයි.
9. මාර්ග ඵල නොලැබුවේ නම් ඒකාන්තයෙන්ම සුගතිගාමී වෙයි.

ද්‍ය. සුවසේ නිදයි

ද්‍යද්‍ය. සුවසේ අවදිවෙයි.

ද්‍යද්‍යද්‍ය. නපුරු සිහින නොදකියි.

ද්‍යආ. මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.

ආ. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.

ආද්‍ය. දෙවියෝ ආරක්ෂා කරයි.

ආද්‍යද්‍ය. ගිනි, වීස, අවි ආයුධ වලින් හානි නොවේ.

ආද්‍යද්‍යද්‍ය. ක්ෂණිකව සිත සමාධි ගත වේ.

ද්‍යඃ. මුහුණ බබළයි.

ඃ. සිහි මුලා නැතිව කලුරිය කරයි.

මෙම ත්‍රි භාවනාව

මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ නසන්නට පැමිණි දෙව්දත් වැනි සතුරන්ට පවා මෙම ත්‍රි කළ සේක. සකල සත්ත්ව වාසීන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වූ සේක. මමත් මට හිතවත්, මැදහත්, අහිතවත් සියලුම සත්ත්වයන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වන්නෙමි. (මෙය තමා විසින් ඇති කරගත යුතු අධිෂ්ඨානයකි.)

දාස මෙම ත්‍රි කිරීමේදී එකවරම දස දිසාවටම මෙම ත්‍රි කිරීම නොකළ යුතුය. පටන් ගත යුත්තේ කුඩාම තැනෙනුයි. එම නිසා පුද්ගලයන් 12ක් පහත දැක්වෙන කාණ්ඩයම් හතර අනුව තෝරා ගත යුතුය.

දාසදාස තෝරා ගන්නා ලද පුද්ගලයන් ජීවත්ව සිටින අය විය යුතුය.

දාසදාසදාස වාඩි වීමට පෙර එම පුද්ගලයන් තෝරා ගෙන සිටින තැන්පත් කරගත යුතුය.

දාස භාවනාව වඩන යෝගියා පුරුෂයෙක් නම් තෝරා ගන්නා අයද පුරුෂයන් විය යුතුය. ස්ත්‍රියක් නම් තෝරා ගන්නා අයද ස්ත්‍රීන් විය යුතුය. (මෙය මුලින්ම මෙම ත්‍රි භාවනාව වඩන අයට අදාළ වන්නේය.)

පුද්ගලයන් වෙන වෙනම ගෙන එක් අයෙකුට විනාඩි 5 ක තරම් කාලයක් වත් මෙන් වඩන්න. පටන් ගැනීමේදී තමන්ට විනාඩි දෙක තුනකුත් ගරු කටයුතු පුද්ගලයාගේ සිට අවසන් සතුරු දක්වා මෙන් වැඩිම කල යුතුය.

මම		වෙර නොවේවා !
එසේම		
ගරු කටයුතු පුද්ගලයන් (සීලාදි ගුණ නිසා ගරුත්වයෙන් සැලකිය යුතු අය)	1.....	වෙර නොවේවා !
	2.....	වෙර නොවේවා !
	3.....	වෙර නොවේවා !
හිතවත් පුද්ගලයන් (හිතට ගොඩක් බැඳියාවක් ඇති අය)	1.....	වෙර නොවේවා !
	2.....	වෙර නොවේවා !
	3.....	වෙර නොවේවා !
මැදහත් පුද්ගලයන් (එදිනෙදා ඇසුරු කරන අය)	1.....	වෙර නොවේවා !
	2.....	වෙර නොවේවා !
	3.....	වෙර නොවේවා !
අහිතවත් පුද්ගලයන් (සතුරන්) (කායික/වාචික/මානසිකව ගැටුණු අය)	1.....	වෙර නොවේවා !
	2.....	වෙර නොවේවා !
	3.....	වෙර නොවේවා !

මෙලෙස

★ තරහා නොවේවා !
 ★ නිරෝගි වේවා !
 ★ සුවපත් වේවා ! යන ගුණ තුළින්ද මෙම ත්‍රි වැඩිය යුතුය නමුත් වරකදී යොදා ගන්නේ එක වචනයක් පමණි. ඒ නිසා පුද්ගලයන්ට වැඩිමේදී 4 සැරයක් වාඩි වී මෙන් වැඩිම කල යුතුය.

★ ඉන් අනතුරුව තමා සිටින තැන සිට මෙන් වැඩිම පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් පතුරුවන්න. එක් ස්ථානයක් අරමුණු කර ගුණ හතර වෙන වෙනම වඩන්න. එක් ගුණයකට අවම වශයෙන් පැයක පමණ කාලයක් වත්

(වාඩ් වී) මෙන් වඩන්න මුලින් වැඩු කොටස් වලට නැවත වැඩිය යුතු නැත. උදාහරණයක් ලෙස ගත හොත් අද දවසේ වැඩිමට ඇත්තේ නගරයට නම් කෙලින්ම නගරයේ සිටින සියලු සත්වයෝ කියලා අරමුණු කර ගන්න.

තමා වෙසෙන භූමියේ සිටින්නා වූ සියලු සත්ත්වයෝ...	1 වෙර නොවෙන්නා ! 2 තරහා නොවෙන්නා! 3 හිරෝගි වෙන්නා ! 4 සුවපත් වෙන්නා !
(මෙලෙස ගමේ, නගරයේ, දිස්ත්‍රික්කයේ, පළාතේ, ලංකාවේ, ලෝකයේ, සක්වල, දස දහසක් සක්වල, කෝටියක් සක්වල සිටින්නා වූ සත්ත්වයන්ට ද මෙන් වඩන්න)	
උතුරු දිශාවෙහි වෙසෙන සියලු සත්ත්වයෝ...	1 වෙර නොවෙන්නා ! 2 තරහා නොවෙන්නා! 3 හිරෝගි වෙන්නා ! 4 සුවපත් වෙන්නා !
(මෙලෙස ඊසාන දිශාවෙහි, නැගෙනහිර දිශාවෙහි, ගිනිකොණ දිශාවෙහි... ආදී ලෙස දිසා දහයටම මෙන් වඩන්න)	
දස දිශාවෙහි වෙසෙන සියලු සත්ත්වයෝ...	1 වෙර නොවෙන්නා ! 2 තරහා නොවෙන්නා! 3 හිරෝගි වෙන්නා ! 4 සුවපත් වෙන්නා !

සක්වල යනු භූමි 31 ක් ඇතුළත් වූ කොටසයි. එනම්

අපාය 4

දිව්‍ය ලෝක 6

මනුෂ්‍ය ලෝක 1

රූපය ඇති බ්‍රහ්ම ලෝක 16 රූප ලෝක

රූපය නැති බ්‍රහ්ම ලෝක 4 අරූප ලෝක මෙවැනි සක්වලවල් වල නිමාවක් නැති බව බුදුරදුන් පෙන්වා වදාළහ. ඒ නිසා දස දහසක් සක්වල, කෝටියක් සක්වල අරමුණු කර ගෙනද මෙෙත්‍රි වැඩිය යුතුවේ.

සියලු සත්ත්වයෝ යනු

සියලුම ස්ත්‍රීන්

සියලුම පුරුෂයන්

සියලුම ආර්යයන්

සියලුම අනාර්යයන්

සියලුම මනුෂ්‍යයන්

සියලුම දෙවියන්

සියලු විනිපාතිකයන් (සතර අපායෙහි සිටින සත්ත්වයෝ)

සියලුම සත්ත්වයෝ (පඤ්චස්කන්ධයට ඇලී ඇති බැවින් සත්ත්වයන් වේ.)

සියලුම ප්‍රාණීන් (පණ ඇති බැවින් ජීවත් වන නිසා)

සියලුම භූත (සතර කුලයට අයිති අණ්ඩජ, ජලාබුජ, සංසේසජ, ඕපපාතික)

සියලුම පුද්ගලයන් (සම්මුති නාමයෙන් සියලුම සත්ත්වයෝ පුද්ගල නම් වේ.)

සියලුම අත්ත භාව පරියා පන්නා (සුගති දුගති ආත්ම පරිහරණ කරන බැවින්)

මෙම භාවනාවේ ආනිශංස

- දාය. සුවසේ නිදයි
- දායදාය. සුවසේ අවදිවෙයි.
- දායදායදාය. නපුරු සිහින නොදකියි.
- දායෆ. මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
- ෆ. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
- ෆදාය. දෙවියෝ ආරක්ෂා කරයි.
- ෆදායදාය. ගිනි, විස, අවි ආයුධ වලින් හානි නොවේ.
- ෆදායදායදාය. ක්ෂණිකව සිත සමාධි ගත වේ.
- දායූ. මුහුණ බබළයි.
- යු. සිහි මුලා නැතිව කලුරිය කරයි.
- යදාය. මගඵල නොලැබුවහොත් මරණින් මතු බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපදියි.

කායගතාසති භාවනාව

මෙම භාවනාව වැඩිමේදී නිරසකම හිතට මතුවිය හැක. කුමක් නිසා ද යත් පිළිකුල් දේ ශරීරයෙන් කොතරම් පිටත පැමිණියත් නුවණ මදි කම නිසා අනාදිමත් සංසාරයේ දී මේ කය සුභ වශයෙන් ගෙන තිබීම නිසාය. ඒ නිසා පිළිකුල් යැයි කීම හිතට ප්‍රසන්න නොවිය හැක. මේ තත්වය මග හරවා ගත හැක්කේ මෙමනි භාවනාවෙනි. ඒ නිසා මෙමනි භාවනාව විනාඩි 10 පමණ වඩා මෙම භාවනාවට හැරේ නම් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක. භාවනාව වඩන අතර මග වුවද නිරස කමක් ඇති වුවොත් මෙමනිය මොහොතක් වඩා නැවත පිළිකුල් භාවනාව වැඩීම යහපත්ය.

මේ කයෙහි නව දොරකින් කුණු වැගිරෙන්නේ ය. හමේ පිට පැත්තේ මෙන්ම ඇතුළු පැත්තේ ද නොයෙකුත් ලෙඩ හට ගන්නේ ය. එක විදිහකට පවතින්නේ නැතිව නොනවත්වාම දිර දිරා යන්නේ ය. මරණයට ද ගොදුරු වන්නේ ය. එම නිසා මෙම කය පිළිකුල් ය.

මේ කය පිළිකුල් , පිළිකුල් , පිළිකුල්

මෙසේ විනාඩි 5 ක් පමණ සමස්ථ කයම අරමුණු කර පිළිකුල්, පිළිකුල්.. ලෙසින් මනසිකාර කොට,

මේ කයෙහි කේසයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල් ය, ගඳින් පිළිකුල් ය, සටහනෙන් පිළිකුල් ය, ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් පිළිකුල් ය, පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල් ය. කෙස් පිළිකුල්, පිළිකුල්, පිළිකුල්...

ආදී වශයෙන් මනසිකාරය කරන්න. මෙලෙසින් මේ කයෙහි පහත දැක්වෙන අනෙකුත් කොටස් ඉහත පරිදි

ආකාර 5න් පිළිකුල් ලෙසින් එකිනෙක වෙන වෙනම ගෙන වඩන්න. මුල් කොටස් 5 ගෙන දින කිහිපයක් වඩා අනෙක් කොටස් 5 ගන්න. මෙලෙස කාලය මැනවින් ගෙන භාවනාවේ යෙදෙන්න.

ඒ ආකාරයෙන් කොටස් 32 ම ගෙන භාවනාව වඩා ඉන් අනතුරුව වැඩියෙන් ම පිළිකුල් දැනෙන කොටසක් අරගෙන දිගින් දිගටම පිළිකුල් සංඥාවෙන් භාවනාවේ නිරත වන්න.

කයෙහි ඒ රූප කොටස් දැක ගත හැකි වන්නේ නම් එය භාවනාවට පහසුවක් වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද යත්, මෙම භාවනාව වැඩීමේ දී කේසා දී එක එක කොටස්හි පාට, සටහන, දිශාව, පිහිටි තැන හා ඉම ගැන දැන වැඩිම කළ යුතු බැවිනි.

1	2	3	4	5	6
කෙස්	මස්	හඳවන	බඩවැල්	පිත	කැඳුටි
ලොම්	හහර	අක්මාව	අතුණුබහන්	සෙම	වුරුණු තෙල්
නිය	ඇට	දළඹුව	හොප්පු හහර	සැරව	කෙල
දත්	ඇටමිදුලු	ඇලදිව	අශුවි	ලේ	සොටු
හම	වකුගඩු	පෙනහැල්ල	හිස් මොළය	ඩහදිය	සැඳ මිඳුලු
				මේදය	මුත්තා

ආනිශංස

- * පාපයෙන් වැළකීම.
- * පිනෙහි නොපමා වීම.
- * පස්කම් සැපට ගිණු නොවීම.
- * බිය තැති ගැනීම නැතිවීම.
- * සියලු දුක් ඉවසීමේ සමත් බව.
- * දිව්‍ය සමාන කාම වස්තුවකවත් නොඇලීම.
- * ලද පමණින් සතුටු වීම.

- * රහතන් වහන්සේ නමක් සේ සංවර වීම.
- * හවයෙහි පමා වීමට නොකැමැත්ත.
- * සුගති ගාමී වීම.

දුගන්ධෝ අසුචි කායෝ - කුණපො උක්කරුපමො
නන්දිතෝ වක්ඛු භුතේහි - කායෝ බාලාහිනන්දිතො

මේ කය වනාහි දුගඳය, අපවිත්‍රය, කුණපයකි, කසල ගොඩක් වැනිය, වර්වස් කුපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිත කොට සලකන මේ කය අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල වම්ම පට්ඨිෂන්තෝ - නව ද්වාරෝ මහා වණො
සමන්තතො පග්ගරති - අසුචි පුති සන්ධියො

මෙම කය වනාහි තෙක් වූ සමකින් පිළිසන් වූයේය. නව මහා දොරක් ඇත්තේය. පරණ වූ මහා වණයක් වැන්නේය. කුණු ගඳ හමන්නා වූ අපවිත්‍ර දෙ හාත්පසින් වැගිරෙන්නේය.

සවේ ඉමස්ස කායස්ස- අන්ත බාහිරතා සියා
දණ්ඩ නූන ගහෙත්වාන- කාකේ සො ව වාරයේ

ඉදින් මේ ශරීරය ඇතුල් පැත්ත පිටතට හරවන ලද්දේ වී නම්, ඒකාන්තයෙන් ම දඬුවක් රැගෙන බලු කපුටන් වැලැක්විය යුතු වන්නේ ය.

මරණානුස්සති භාවනාව

උදා වූ සුර්යයා අස්තයට යන්නාසේ, උදා වූ චන්ද්‍රයා
අස්තයට යන්නා සේ,
අහසට නැගුණා වූ වළාකුල සුළඟින් විසිර යන්නා සේ,
ගසේ ඉඳුණු ගෙඩිය නටුවෙන් ගිලිහී බිමට
වැටෙන්නාසේ,
මැටි බඳුනක් මුගුරු පහරකින් බිඳී යන්නා සේ, දියෙහි
ඇඳි ඉර වහා මැකී යන්නා සේ,
අහසේ දිස්වෙන විදුලි එළිය වහා නැතිව යන්නා සේ,
තණකොළ අග පිති බිඳු හිරු උදාවත්ම නැතිව යන්නා
සේ,
මෙලෙස උපන්නා වූ ජීවිතය ද මරණයෙන් කෙළවර
වන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

යස පිරිවරින් අග තැන්පත් මහමන්ධාතු වැනි මහ
රජවරු ද,
පුණ්‍ය සම්පතින් අග තැන්පත් ජෝතිය, ජටිල,
මෙණ්ඩක ආදීන් ද,
කාය සම්පත්තියෙන් අග තැන්පත් වාසුදේව, බලදේව,
ආදීන් ද,
සෘද්ධි සම්පත්තියෙන් අග තැන්පත් මුගලන් තෙරුණ,
උත්පලවන්නා වැනි තෙරණින් ද,
ප්‍රඥාවෙන් අග තැම්පත් ශාරිපුත්‍ර තෙරුන්, බේමා වැනි
තෙරණින් ද,
ස්වයංභූ ඥාණ බලයෙන් අග තැන්පත් සර්වඥ
සම්බුදුවරයාණන් වහන්සේලා ද,
මරණයට පත් වූහ...
එවැනි කිසි ශක්තියක් නැති මට ද මරණය අනිවාර්ය
වන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මේ ජීවිතය අසූ කුලයක ප්‍රාණීන්ට සාධාරණය,
මේ ජීවිතය ඇස් රෝග, කන් රෝග ආදී රෝගයන්ට
සාධාරණය,
මේ ජීවිතය මැසි, මදුරු, පත්තෑ, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, රජ,
සොර, මනුෂ්‍ය, තිරශ්චීන ආදී සත්ත්වයන්ට සාධාරණය,
මේ ජීවිතය ගිනි, ජල, වස, විස, අවි ආයුධ ආදී
උපද්‍රවයන්ට සාධාරණය,
මේ කිනම් දෙයකින් වුව මරණය සිදු විය හැකි වන්නේ
ය...

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මේ ජීවිතය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පිහිට කොට ඇත්තේ ය,
මේ ජීවිතය ඉරියව් පැවැත්ම පිහිට කොට ඇත්තේ ය,
මේ ජීවිතය ශීත උෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේ ය,
මේ ජීවිතය සතර මහා භූතයෝ පිහිට කොට ඇත්තේ
ය,
මේ ජීවිතය ජීවිතය ආහාර පාන ප්‍රත්‍යයන් පිහිට කොට
ඇත්තේ ය,
ඉහත කී යම් දෙයක් විෂම වීමෙන් මරණය සිදු වන්නේ
ය...

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

සකල සම්පත්තිය විපත්ති කෙළවර කොට ඇත්තේ ය,
ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය ව්‍යාධි කෙළවර කොට ඇත්තේ ය,
යෞවන සම්පත්තිය ජරාව කෙළවර කොට ඇත්තේ ය,
සියලු ප්‍රීතියන් ශෝකය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය,
ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය ප්‍රිය විප්‍රයෝගය කෙළවර කොට
ඇත්තේ ය,
මෙලෙස ජීවිත සම්පත්තිය මරණය කෙළවර කොට
ඇත්තේ ය,

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ වයස නියමයක් නැත්තේ ය,
මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ ව්‍යාධි නියමයක් නැත්තේ ය,
මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ වේලාව නියමයක් නැත්තේ ය,
මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක් නැත්තේ ය,
මේ ජීවිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේ ය,

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මේ ජීවිතය, ඉඳගෙන සිටියදී ද, සිටගෙන සිටියදී ද, ඇවිදිමින් සිටියදී ද, නිදාගෙන සිටියදී ද, ආහාර ගනිමින් සිටියදී ද, හුස්ම ගනිමින් සිටියදී ද, හුස්ම හෙලමින් සිටියදී ද මරණයට යන්නේ ය...

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මේ ජීවිතය විත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට පත්වන්නේය,
අතීත විත්තක්ෂණයෙහි පැවතියා වූ ජීවිතය වර්තමාන විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත් වන්නේ ය,
වර්තමාන විත්තක්ෂණයෙහි පවතින්නා වූ ජීවිතය අනාගත විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත් වන්නේ ය,
අනාගත විත්තක්ෂණයෙහි පවතින්නා වූ ජීවිතය මතු අනාගත විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත් වන්නේ ය...

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

වසර 150 කට පෙර ජීවත් වූ මනුෂ්‍ය ජීවිත කිසිවක් අද දැකගත නොහැක. සියල්ලෝම මරණයට පත්ව ඇත. මැරෙන තැන, දිනය, මාසය, අවුරුද්ද, මැරෙන හේතුව, මරණයෙන් පසුව යන ස්ථානය පිළිබඳව කිසිදු අවබෝධයක් නැතිව සිදුවන මේ මරණයෙන් මිදීමට උපක්‍රමයක් නැත. මිල මුදල් දීමෙන් හෝ සැඟව පලායාමෙන් හෝ කායික ශක්තියෙන් හෝ මානසික ශක්තියෙන් හෝ වෙනත් බලවේගයකින් හෝ මරණයෙන් මිදිය නොහැක...

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

මෙලෙස ජීවිතයේ අනිත්‍යතාවය මැනවින් මෙනෙහි කොට, තමාගේම මළ සිරුර තමා ඉදිරිපිට පෙට්ටියක අසුරා තිබෙන්නා සේ සලකාගෙන, ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!! යන පාඨය දිගින් දිගටම මනසිකාර කර ගෙන භාවනා කරන්න. (මවා ගන්නා ලද මළ සිරුර දිගින් දිගටම පැවැත්විය යුතු නැත, සිත දිගින් දිගටම පැවැත්විය යුත්තේ ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!! යන පාඨය තුළ ය.)

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

ජීවිතය අනියතයි.....මරණය නියතයි.....!!!

